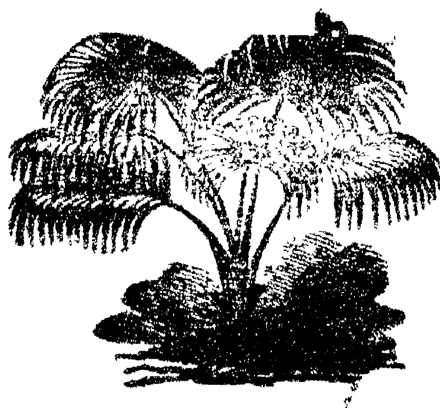
VILLAGE SANITATION

ગામડાંનું આરોગ્ય



PRICE 3 PIES.

ગામડાંનું આરોગ્ય.

૧. મરણનું પ્રમાણ અને ગામડાંનું અનારોગ્ય.

(૧) મરણનું મોટું પ્રમાણ.

હિન્દુસ્તાનમાં દર વરસે દર હજારે ૩૦ ઉપરાંત માણસ મરી જાય છે. જાપાનમાં હજારે ૨૧ અને ઇંગ્લાંડ તથા અમેરિકામાં હજારે ૧૫થી પણ ઓછાં મરે છે. બીજી રીતે જોતાં હિન્દુસ્તાનમાં માણ .ની સરાસરી આવરદા ૨૩ વર્ષની અને અમેરિકાનાં સંયુક્ત સંસ્થાનોમાં ૪૪ વર્ષની છે.

જુદા જુદા દેશના મરણપ્રમાણમાં આટલો બધો ફેર કેમ ? હિન્દુસ્તાનમાં મરણપ્રમાણ વધારે કેમ હશે? આનું મુખ્ય , એ છે કે હિન્દુસ્તાનમાં આરોગ્ય જાળવવાની દરકાર ઓછી છે. ારણ રીતે હિન્દુસ્તાનમાં ઘરોમાં જોઈએ તેટલું અજવાળું ત નું નથી અને કેટલાંકમાં તો ભેજ હોય છે. રસ્તા અને ઘરનાં ાું તેમજ વાડામાં ગંદકી હોય છે, તથા પાણી પણ ચોકખું ડાતું નથી. જ્યાં ઘર અંધારાવાળાં, વાડા ગંદા અને પાણી અસ્વચ્છ હોય ત્યાં રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ થાય છે. એ જંતુઓથી રાગ થાય છે, તેથીજ ઘણાં માણસો મરી જાય છે.

(૨) ગામડાંમાં સ્વચ્છતાની જરૂર.

ઘણાખરા દેશોમાં ખેડુતો પોતપોતાનાં ખેતરોમાં જુદા જુદા રહે છે. પરંતુ હિન્દુસ્તાનમાં તો તેઓ ગામમાં સાથે રહે . તેથી લોકોએ પોતાની ટેવો ચ રીતરિવાજ એવાં રાખવાં જોઈએ કે જેથી તંદુરસ્તી બહુ સારી ર.તે જળવાય. જે દેશમાં

લોકો એકજથ્થે રહેતા નથી, ત્યાં જો કોઈ કુટુંબમાં કોઇ રો
થાય તો તે એકદમ બીજાં કુટુંબોમાં દાખલ થઇ શકતો નથી.

આપણા દેશની માફક જ્યાં ઘરો પાસે પાસે હોય ત્યાં લોકોએ એવી રીતે વર્તવું જોઇએ, કે જેથી પોતાના પાડોસીની તંદુરસ્તીને નુકસાન ન થાય. આ રીતે ગામની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે બધાએ સંપ કરી તંદુરસ્તીના નિયમો સારા સારી રીતે પાળવા જોઈએ.

૨. માંદગી અને જંતુઓનો સંબંધ.

(૧) જંતુઓથી થતી માંદગી.

હજી સુધી હિન્દુસ્તાનમાં ઘણા લોકોનું એવું માનવું છે કે માંદગી દેવદેવીના કોપથી આવે છે. જ્યારે કોઈ માંદુ પડે છે ત્યારે કહે છે કે, "હું શું કરૂં ? મારા નસીબમાંજ માંદગી હશે આ તો કોઈ દેવનો કોપ છે." પરંતુ ખરી વાત એ છે કે, ઘણા રોગો તો આપણી આજુબાજુની ગંદકી અથવા ખરાબ ટેવો થાય છે. રોગના જંતુઓ પણ તેથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

જંતુ એ એક જાતના ઘણાજ બારીક જીવો છે. તે એટલા બારીક હોય છે કે નરી આંખે દેખી શકાતા નથી. તેને જોવા મા. તો સૂક્ષ્મદર્શકયંત્ર નામનો કાચ જોઇએ. એ કાચથી જોઇએ તે કોઈ પણ ઝીણી વસ્તુ ઘણી મોટી દેખાય છે.

આ જંતુઓ એક માણસના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમા જાય છે; આથી રોગ થાય છે. માણસના શરીરમાં દાખલ થયા પછી તે ઘણાજ વધી જાય છે. એ જંતુઓ શરીરમાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી માણસો માંદાં પડે છે.

જંતુઓ જુદી જુદી જાતના હોય છે. કેટલાક આપણે શ્વાસ વાટે હવા લઈએ છીએ તેની સાથે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

કેટલાક પીવાના પાણી સાથે, તો કેટલાક ખોરાક સાથે અને કોઈ કોઈ તો શરીરના ઘસારાથી શરીરમાં પેસે છે.

આમાંના ઘણાખરા જંતુઓ દરદીના ઝાડાપેશાબમાં હોય છે. જો ઝાડાપેશાબની એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે કે જેથી જંતુઓ નાશ પામે, તો રોગ ફેલાતો અટકે.

દાખલા તરીકે કોઇને ક્ષય થયો હોય. હવે તે માણસ હમેશાં કપડા પરજ ઉધરસ ખાય અને થુંકે અને પછી તે કપડું બાળી નાખવામાં આવે; તેમજ તેને ખાવાપીવાનાં વાસણ જુદાં રાખવામાં આવે. અથવા ઉકળતા પાણીથી ધોયા વિના બીજા કામમાં ન લેવાય, તો તે દરદી તરફથી નીકળતા ક્ષયના જંતુઓનો નાશ થાય અને તેનાથી બીજા કોઈને ક્ષય ન થાય.

(૨) આજુબાજુની ગંદી જગાઓ તથા આપણી ટેવોથી જંતુ જીવે છે.

ગંદકીથી થતા રોગોમાં ક્ષય, મલેરીઆ, કોલેરા, ટાઇફોઈડ તાવ, મરડો અને જુદી જુદી જાતના કરમ એ મુખ્ય છે.

જો લોકો સમજીને પોતાની આજુબાજુની જગા તથા પોતાનાં શરીર સ્વચ્છ રાખે અને પોતાની ખરાબ ટેવો સુધારે, તો આ રોગો મોટા ભાગે અટકી જાય.

અંગ્રેજીમાં એવી કહેવત છે કે "રૂપીઆભાર અટકાવ શેર સુધારા કરતાં વધારે સારો." આપણે આપણાં ઘર અને શરીર એવાં રાખીએ કે ઉંદર, જુ, માકણ ચાંચડ, મચ્છર વગેરેને રહેવું ન ગમે, અને રોગના જંતુઓ, કે જે નરી આંખે દેખાય પણ નહિ એવા બારીક હોય છે, તે ન થાય, તો આપણે રોગનો ઘણો અટકાવ કરી શકીએ.

(૩) કેવી જગાઓમાં જંતુ થાય છે.

ઘણાખરા જંતુઓ થોડાજ કલાક જીવે છે. જો આપણે તેમને પેદા થતા અટકાવી શકીએ, તો થોડીજ વારમાં તેમનો અંત આવી જાય. કોઈ પણ રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે તે રોગના જંતુઓને પેદા થવાની જગા શોધી કાઢી તેમનો નાશ કરવો જોઈએ. તે જગાને પણ સુધારવી જોઇએ કે ફરીથી ત્યાં કદી જંતુ પેદા થાય નહિ.

લગભગ વીસ મીનીટમાં એક જંતુના બે થાય છે, બીજી વીસ મીનીટમાં બેના ચાર અને ચારના આઠ એમ વધતાં વધતાં એક દિવસમાં લાખો થઇ જાય છે.

ગામડાંમાં જંતુઓ પેદા થવાનાં સાધારણ સ્થળો કયાં કયાં ગણાય? ઘર, વાડા, ખાડા, છાણ, કોઈ પણ જાતનો કચરો અને ગંદું પાણી, એ જંતુને ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય ઠેકાણાં છે. આ ઉપરાંત અંધારાવાળી, ભેજવાળી અને ગંદી જગાએ જંતુઓ જલદી ઉત્પન્ન થાય છે, અને પુષ્કળ વધે છે.

૩. આપણી આજુબાજુની જગાઓ સ્વચ્છ રાખવી.

(૧) ઘર.

જે ઘરમાં અજવાળું બરાબર ન આવતું હોય, અને ભેજ રહેતો હોય, ત્યાં ખાસ કરીને ક્ષયના જંતુ વિશેષ થાય છે, કારણ કે ઘરનાં મોટાં માણસોમાં કોઈને ક્ષય થયો હોય છે અને તે જમીન પર ગમે ત્યાં થુંકે છે. આ થુંકમાં ક્ષયના જંતુઓ હોય છે, તે રમતમાં નાનાં બાળકોના મોઢામાં જાય છે, ત્યાંથી તે સહેલાઈથી તેઓનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે.

ઘરમાં પુષ્કળ અજવાળું અને હવા આવી શકે, એ માટે દરેક ઘરને બારીઓ હોવી જોઈએ. અજવાળું અને હવા જંતુઓનો નાશ કરે છે. વળી ઘરનું ભોંયતળીઉં બહારની જમીનથી ઓછામાં ઓછું એક ફુટ ઉંચું રાખવું કે ચોમાસામાં ભેજ લાગે નહિ અને પાણી વહી જાય. ભોંયતળીઉં સાફ, કઠણ અને સુકું રાખવું કે જંતુઓને પેદા થવાનું સારૂં સ્થળ ન મળે, દિવાલે ચુનો દેવો, કારણ કે તેથી પણ જંતુઓનો નાશ થાય છે. ઘર એક બીજાંથી છેટાં બાંધવાં કે હવાની આવજા થઇ શકે, સારૂં શરીર રાખવા માટે સારી હવાની ખાસ જરૂર છે.

ઢોર માટે કોડ કે છાપરાં જુદાં રાખવાં, પોતાને રહેવાના ઘરમાંજ ઢોર બાંધવાં, એ ઘણી ગંદી ટેવ છે. આપણને જરૂરની હવા ઢોર લઈ લે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે બધી જગા ગંદી કરી મૂકે છે અને ખરાબ વાસ મારે છે. આ ઉપરાંત ઢોરની ગંદકીથી માખીઓ પુષ્કળ થાય છે.

અનાજ રાખવાની જગા બરાબર બંધ રાખવી, કે જેથી ઉંદર ન થાય. ઉંદર પ્લેગ ફેલાવે છે, અને પ્લેગથી હિન્દુસ્તાનમાં દર વરસે હજારો માણસો મરી જાય છે તે વાત સહુના જાણવામાં છે. ચામડાં પણ ઘરમાં પકવવાં નહિ, ચામડાંની ખરાબ વાસ આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેથી માખીઓ બહુ થાય છે.

(૨) વાડા.

ગંદા વાડામાં પણ જંતુ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તથા વધે છે. હમેશાં વાડો વાળવો અને કચરો તથા ખાતર ઘરથી દૂર રાખેલા એક ખાડામાં નાખવું. ખાડા ખાબોચીઆં બધાં પુરી નાખવાં, કારણ કે ખાબોચીઆમાં મચ્છર પેદા થાય છે, અને

મચ્છરથી મલેરીઆ તાવ ફેલાય છે, તેથી જેમ જેમ ખાબોચીઆં પુરાય છે, તેમ તેમ મલેરીઆનો અંત આવે છે.

વાડામાં નાનાં છોકરાંને પણ ઝાડે ફરવા બેસાડવાં નહિ, કારણ કે ઝાડામાં ટાઈફોઈડ, મરડો, કોલેરા વગેરે રોગના જંતુઓ અને કરમનાં ઈંડાં હોય છે.

દક્ષિણ હિન્દુસ્તાનમાં (HOOKWORM) નામનો રોગ બહુ ચાલે છે. માણસો ઝાડે ફર્યા હોય એવી જગાએ ઉઘાડે પગે ફરવાથી તે રોગના જંતુઓ ચોંટે છે, તે આંગળાં વચ્ચે ભરાઈને કુમળી ચામડીમાં થઈ શરીરમાં પેસે છે, તે માણસના શરીરમાંથી લોહી પીએ છે અને માણસને નબળો, લોહી વગરનો તથા કામ કરવાને અશક્ત કરી નાખે છે.

એવો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો છે કે, હિન્દુસ્તાનમાં લાખો માણસો પોતાની શક્તિ કરતાં અર્ધું કામ કરી શકે છે, અને કેટલાંક તો અર્ધું પણ કરી શકતાં નથી, આનું કારણ આ રોગ છે.

(૩) રસ્તા—મહોલ્લા—શેરીઓ.

જે વાત વાડા વિષે કહી તે મહોલ્લાને પણ લાગુ પડે છે. રસ્તા હમેશાં વાળવા જોઈએ અને તેમને ઘર તથા વાડાની માફક સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. છોકરાંને રસ્તામાં ઝાડા પેશાબ માટે ન બેસવા દેવાં, કારણ કે તે ઘણી ગંદી ટેવ છે, અને તેથી તંદુરસ્તીને પણ નુકસાન થાય છે.

રસ્તામાં ઝાડે ફરવા બેસવું અને તેને સાફ નહિ કરવું પણ ડુક્કર, મરઘાં, કુતરાં કે કાગડાને ખાવા કે ચુંથવા દેવું, એ ટેવ તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણીજ કંટાળો ઉપજાવનાર તથા શરમાવા જેવી છે. રસ્તામાં બેસવાને બદલે

લોકો ખેતરમાં જાય તો મહેનત પડે ખરી, પણ તેથી ગામમાં ગંદકી થતી અટકે છે, એટલે એ મહેનત કંઇ હિસાબમાં નથી. ગામના બધા ડાહ્યા માણસોએ સંપ કરીને રસ્તા બગાડનારાઓને શરમાવવા જોઈએ.

(૪) જાજરૂ.

જો માણસના મળમૂત્રની બરાબર વ્યવસ્થા થાય તો આખા ગામની તંદુરસ્તી જાળવવામાં પડતી મોટામાં મોટી મુશ્કેલી દૂર થાય. દરેક શહેરમાં ઘણાં જાજરૂ રાખવાં જોઈએ, અને તે દરરોજ બરાબર સાફ થવાં જોઈએ.

દરેક સારા કુટુંબમાં ઓછામાં ઓછું એક જાજરૂ—જેમાં ડોલનો ઉપયોગ થઈ શકે તેવું—હોવું જોઈએ. જો આવું જાજરૂ હોય તો હમેશ ભંગી સાફ કરી, મેલું ખેતરમાં મોટા ખાડા કરી નાખી શકે.

જે લોક ગરીબ હોય, તેમણે જાહેર જાજરૂમાં અથવા ગામનાં ઘરો, રસ્તા, પગથી, અને તળાવથી દૂર ખેતરમાં જવું.

બિલાડી જેવાં કેટલાંક પ્રાણીઓ પોતાનું મેલું ખાડો કરી દાટી દે છે. જો માણસો તે પ્રમાણે કરે તો ઘણા રોગ થતા અટકે. ગમે તેમ થાય પરંતુ ડુક્કર, કુતરાં કે મરઘાંને તો સાફ કરવા નજ દેવું. વળી જે પ્રાણી મેલું ખાતાં હોય તેનું માંસ પણ કદી ન ખાવું.

જો કોઈ પણ ગામના લોકો સંપ કરે, તો મેલાનો ઉપાય સહેલથી થઈ શકે. ગામથી દૂર ખાઈ જેવો ખાડો ખોદાવવો અને દરેક માણસે ઝાડે ફરવા ત્યાં જવું. ઝાડે ફર્યા પછી દરેક જણે મેલા પર માટી નાખવી. આ પ્રમાણે દરેક જણ કરે તેની ચોકસાઈ પણ રાખવી જોઈએ.

૪. માખીઓ રેાગ ફેલાવે છે.

માખી ગામડાની તંદુરસ્તીનેા દુશ્મન છે. તેને પેદા થવાની જગા કચરેા છે. છાણુ તથા માણુસના શરીરમાંથી નીકળતેા કેાઈ પણુ મેલેા પદાર્થ માખીને બહુ ગમે છે. આંખના ચીપડા, નાકનું લીંટ, બલખમ, ઝાડેા, ઘામાંથી વહેતું પરૂ, એ બધાંમાં રેાગના જંતુ હેાય છે. જ્યારે માખી તેના પર બેસે છે, ત્યારે એ જંતુએા માખીના પગે ચેાંટી જાય છે, અને એ માખી આપણા ખેારાક પર કે બજારમાં વેચાતી મીઠાઈ પર અથવા નાનાં બાળકનાં મેાં પર બેસે છે; એવી રીતે તરતજ જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય છે.

એક વરસમાં એકમાંથી લાખેા માખીએા પેદા થાય છે. માટે જે એક માખીનેા નાશ કરે છે તે લાખેા નવી પેદા થતી અટકાવે છે. આ નિયમ ઘરમાં પાળવેા જોઈએ, એટલુંજ નહિ પણ તે બજારમાં પણ પળાવેા જોઈએ. માખી આંતરડાના રેાગ, મરડેા, કેાલેરા અને ઝાડા વગેરે રેાગ ફેલાવે છે.

૫. શરીર સ્વચ્છ રાખવા વિષે.

(૧) ન્હાવું.

દરરેાજ ન્હાવાની ટેવ ઘણી સારી છે. ખાધા પછી તરત ન ન્હાવું. તે સિવાય કેાઈ પણ વખતે ન્હાવામાં વાંધેા નથી.

તંદુરસ્ત માણુસે ન્હાવામાં ગરમ યા ઠંડું પાણી વાપરવું, પરંતુ માંદાંને હમેશાં કેાકરવાયા (જરા જરા ગરમ) પાણીથી ન્હવડાવવાં.

જ્યારે ઠંડેા પવન ભીના શરીરને લાગતેા હેાય ત્યારે ન્હાવું સારૂં નથી. માંદાં માણુસને ગરમ પાણીએ ન્હવરાવવાથી ફાયદેા થાય છે. પરંતુ તેમને ન્હવરાવતી વખતે શરીરનેા એક ભાગ

ધોઇ તે બરાબર કોરો કર્યા પછી ઢાંકી દેવો અને પછી બીજો ભાગ લેવો.

શરીરનો દરેક ભાગ સાફ રાખવો. કેટલાંક માણસો માથું કે વાળ બરાબર સાફ કરતાં નથી. કોઈ દાંત સાફ રાખતા નથી. તો કોઈ કાન અને નાક ધોવાનું ભૂલી જાય છે. વળી કોઇ કોઈને નખ બહુ લાંબા હોય છે, તેથી તેમાં કચરો ભરાઇ રહે છે.

ન્હાવાથી પોતાનું શરીર તંદુરસ્ત અને સ્વચ્છ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આપણી સાથે સંબંધમાં આવનારને પણ આપણે સ્વચ્છ હોઈએ તો સારૂં લાગે છે.

જો બધી વર્ણના લોક શરીર સ્વચ્છ રાખવાની કાળજી રાખે તો નાતજાતનો ભેદ કાઢી નાખવામાં તે મદદરૂપ થઈ પડે.

ન્હાવાની જગા ઘરથી દૂર હોવી જોઈએ અને ત્યાં તડકો આવવો જોઈએ.

(૨) કપડાં ધોવા વિષે.

કેટલાંક માણસો લુગડાં પહેરે છે ત્યારથી તે ફાટીને મેલાં ચીથરાં થઈ જાય ત્યાં સુધી ધોતાંજ નથી અને જો કોઇ તેમને પૂછે તો કહે છે કે, “અમે ગરીબ માણસ ક્યાંથી ધોએલાં કપડાં પહેરીએ?” પરંતુ આ બ્હાનું નકામું છે.

પોતાની તંદુરસ્તી તથા સ્વમાનની ખાતર દરેક માણસે પોતાનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં, ને ફાટેતુટે તો તેને સાંધવાં જોઈએ. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ધારે તો જાતે ધોઇને કપડાં સાફ રાખી શકે.

જુઓ, કેટલાંક પ્રાણીઓ સ્વચ્છ રહેવાને કેવી કાળજી રાખે છે! પક્ષીઓ પોતાનાં પીછાં સુંદર, સુઘડ અને ચળકતાં રાખવા કલાકના કલાક સુધી મહેનત કરે છે.

અરે ! બિલાડાં, કુતરાં અને બળદ પણ માણસની અને પોતાની જાતનાં પ્રાણીઓની સાથે રહેવાને કેટલી ચોકસાઈ રાખે છે! તે બિચારાં જીભથી ચાટીનેજ પોતાનું શરીર સાફ રાખે છે, અને આપણને તો ઈશ્વરે હાથ અને બુદ્ધિ આપ્યાં છે તો આપણે સ્વચ્છ રહેવાની કેટલી વધારે કાળજી રાખવી જોઈએ !

૬. ચોકખું પાણી અને ચોકખો ખોરાક.

(૧) પાણી.

પાણી મારફતે ઘણા રોગ ફેલાય છે. જે પાણી એક જગાએ ભરાઈ રહે, તે ઠરીને રહેવાથી સ્વચ્છ થઈ જાય છે. તેથી તળાવનું પાણી પીવા માટે સારૂં છે. પરંતુ તળાવનું પાણી પીનારે ઘણી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તેમાં કોઈ નદી કે વહેળાનું પાણી આવવું ન જોઈએ ; કોઈ ન્હાય, કપડાં ધુએ અથવા તળાવના કાંઠે બીજી રીતની ગંદકી કરે, તો પણ પાણી બગડે છે. એટલે તળાવનું પાણી પીવામાં જોખમ છે. સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે કુવાનું પાણી કામમાં લેવું.

નાની નદીઓનું પાણી ઘણું કરીને લોકો ન્હાઈને અથવા કપડાં ધોઈને બગાડે છે. તે ઉપરાંત નદીની રેતીમાં મુડદાં દાટે છે અથવા ગંદું પાણી નદીમાં જવા દે છે, માટે નદીનું પાણી ઉકાળ્યા વગર પીવું નહિ.

કુવા જેમ બને તેમ ઉકરડા, તબેલા અને જાજરૂથી દૂર ખોદાવવા. કુવા પાસે મુડદાં કદી દાટવાં નહિ. કુવાનો કાંઠો ઉંચો બાંધી લેવો અને ફરતો ઓછામાં ઓછો આઠ ફૂટનો ઢળતો ચોતરો (કાંઠો) રાખવો. બહારનું પાણી કોઈ પણ રીતે કુવામાં જવા દેવું નહિ.

દરેક કુવા પર ડોલ તથા દોરડું રાખવાં અને દરેક જણે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. પાણી ભરવા આવનાર બધાંને પાણી કાઢી આપવા જો એક માણુસ રાખી શકાય તો વધારે સારૂં. જો પાણી ભરવા આવનાર દરેક જણ પોતાની ડોલ વાપરે તો કોઇની ડોલમાં કચરો હોય, તેની સાથે પાણીમાં જંતુઓ જવાનો સંભવ છે. જો આ રીતે પાણીમાં જંતુ દાખલ થાય તો આખા ગામમાં કોલેરા કે તેવો રોગ થવાની ધાસ્તી રહે છે.

જ્યારે ગામમાં ટાઈફોઈડ તાવ, મરડો, કોલેરા કે એવો રોગ ચાલતો હોય, ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવું. પાણી પીવાના કુવા પાસે કોઈએ ઝાડે ફરવું નહિ, તેમજ ન્હાવુંધોવું પણ નહિ.

અસ્વચ્છ પાણી પીવાથી ઘણાંને વાળો નીકળે છે. આ જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી આંતરડાંનાં છિદ્રોમાં મોટા થાય છે અને જ્યારે ઈંડાં મૂકવાનાં હોય ત્યારે આંતરડાંની ચામડી સુધી દર પાડે છે. તેજ વખતે સોજો આવે છે અને દરદ થાય છે.

(૨) ખોરાક.

ફુગ ચઢેલું અનાજ, સડેલાં શાકભાજી અને રોગી જનાવરનું માંસ બજારમાં ન વેચાય અને ગરીબમાં ગરીબ માણુસ પણ એવી ચીજો ન વાપરે, તો આખા ગામને ફાયદો થાય. આવો ખોરાક ખાવા કરતાં ભૂખે મરવું વધારે સારૂં છે, કેમકે એવા ખોરાકથી ખાનાર માંદું પડે છે અને ગામમાં રોગ ફાટી નીકળે છે.

ઉંચ વર્ણના લોકો માંસાહાર કેમ નથી કરતાં? એ સવાલ ઘણા પરદેશીઓને નવાઈ પમાડે છે. પરંતુ ગામડાંમાં કેટલાક હલકી વર્ણના લોકો કેવું કોહેલું, સડેલું માંસ વાપરે છે, તે તેઓ જાણે, તો તેમના મનનો ભેદ ભાંગી જાય.

ઘણા ઢેડ, ભંગી અને બીજી હલકી વર્ણના લોક રોગથી મરી ગએલાં મરઘાં, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓનું માંસ ખાય છે.

તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છતા બુદ્ધિશાળી માણસો આવી વસ્તુનો કદી ઉપયોગ કરતા નથી. કોઇ પણ રોગથી મરી ગએલા, કોઇ પણ પ્રાણીનું માંસ કદી ન ખાવું. તંદુરસ્ત જનાવરનું માંસ રાંધતાં પહેલાં તેમાંથી બધું લોહી વહી જવા દેવું અને માંસ બરાબર સાફ કરવું. ડુક્કરનું માંસ ખાવાથી આરોગ્યને નુકસાન થાય છે, કેમકે તે રસ્તામાંથી મેલું વગેરે જે મળે તે ખાય છે.

એવાં પણ કેટલાંક માણસો છે કે જે રોગથી મરી ગએલાં ઢોરનું માંસ ખાય છે. અરે ! સાપ અને દેડકાં જેવાં પ્રાણી પણ પોતે મારેલું ન હોય, એવાં પ્રાણીનું ભક્ષણ નથી કરતાં. ગીધ, કાગડા અને કુતરાંજ મરેલાં પ્રાણીને ખાય છે. નાનામોટા દરેક ગામના લોકોની ફરજ છે કે પોતાના ગામમાં મરતાં તમામ ઢોરને ગામથી ઘણે દૂર લઇ ગયા પછીજ ચામડું ઉતારવા દેવું અને પછી ઢોરને બરાબર દટાવવાં.

૭. ગામના આરોગ્ય માટે કોણ જવાબદાર છે ?

(૧) આખું ગામ.

ગામનું આરોગ્ય જાળવવું તે આખા ગામનું કામ છે. જેમ ઘર સાફ રાખવું હોય તો ઘરનાં દરેક માણસે સાફ રહેવું જોઇએ, તેમ જો ગામને સ્વચ્છ અને આરોગ્ય રાખવું હોય, તો ગામનાં બધાં માણસોએ આરોગ્યના નિયમ પાળવા જોઇએ. ફક્ત એકજ માણસ કુવા પર બેદરકારી રાખે કે ગંદકી કરે તો સેંકડો માણસને કોલેરા થાય; એક જણ પોતાના વાડામાં ખાડાખાબોચીઆં રાખે, તો આખા ગામમાં મલેરીઆ તાવનાં મચ્છર પેદા થાય; અને એકજ દરદી રસ્તામાં ઝાડે ફરે તો મરડાના જંતુ આખા ગામમાં ફેલાય.

જો ગામનાં બધાં માણુસ આ વાત સમજી જાય અને પોતે નિયમ પાળે, તો આ કામ કરવું જરાએ અઘરૂં નથી. સ્વચ્છતા પર આખા ગામની તંદુરસ્તીનો કેટલો બધો આધાર છે તેથી ગામનાં બધાં માણુસોને વાકેફ કરવાં જોઈએ. જો વખતોવખત ગામની સ્થિતિની લોકોને સમજણ પાડતા રહેવાય તો તેથી લોકોમાં પોતાના ગામ માટે એક જાતનું અભિમાન ઉત્પન્ન થશે, આથી કામ સહેલું થઇ જશે.

રોગ કેવી રીતે પેદા થાય છે, તે વિષે લોકોને માહિતી આપવી અને આખા ગામે મળીને તંદુરસ્તીના નિયમો પળાવવા અને ગુન્હેગાર પર કામ ચલાવવા એક હેલ્થ ઓફીસર (આરોગ્ય સાચવનાર અધિકારી) નીમવો.

(૨) શ્રીમંતો અને કેળવાએલા.

શ્રીમંત અને કેળવાએલાં સ્ત્રીપુરૂષોની ખાસ ફરજ છે કે, પોતાના ગામમાં વસતા દરેક માણુસ પાસે ગામનું આરોગ્ય સાચવવાના બધા નિયમો પળાવવા.

આ બધું કરવા માટે કંઈક પૈસા પણ જોઈએ. તે કેવી રીતે ઉભા કરવા? ગામના દરેક મિલ્કતવાળા પર મિલ્કતના પ્રમાણુમાં ફાળો નાખવો. દરેક શ્રીમંત શહેરીએ પોતાના ગામને આરોગ્ય રાખવા પોતાનો ફાળો આનંદથી આપવો જોઈએ. તેણે પોતાનું ઘર કે મહોલ્લો માત્ર સ્વચ્છ રાખી સંતોષ ન માનતાં આખું ગામ સ્વચ્છ રાખવા આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

જે શ્રીમંતો પોતાનું ઘરજ સાફ રાખીને બેસી રહે, તે સ્વાર્થી, પાપી અને મૂર્ખ છે. મૂર્ખ એટલા માટે કે ગામના ગરીબોની બેદરકારીથી રોગ ફેલાય, તે તેના કુટુંબને પણ છોડતો નથી.

પછી આવા શ્રીમંતો માંદગીમાંથી બચવા અથવા સારા થવા હોમયજ્ઞ કરાવે છે કે ઉંટવૈદને પૈસા ખવડાવે છે. પરંતુ

જો તેઓ તેજ પૈસા આગળથી ઉદારતા બતાવી ગામના હિત માટે વાપરે તો આખું ગામ એવા રોગમાંથી બચે, અને તેમનાં કુટુંબ પણ તંદુરસ્ત રહે.

સૌથી વધારે જવાબદારી કેળવાએલાની છે, કેમકે તેઓ સુખાકારીને લગતાં પુસ્તકો વાંચવાથી રોગ થવાનાં કારણો તથા તેને કેમ દૂર કરવાં તે જાણે છે. વળી તેઓ એ પણ જાણે છે કે બધા માણસો ભાઇઓ છે અને જે પોતાના ભાઈની સંભાળ રાખતો નથી, તે ઇશ્વર આગળ જવાબદાર છે.

કેળવાએલા માણસોએ પોતાના ગામના આગેવાનોને ગામના લોકોની તંદુરસ્તી સાચવવા, તથા તેઓની પાસે તંદુરસ્તીના નિયમો સખ્ત રીતે પળાવવા માટે આગેવાની લેવા સમજાવવું જોઇએ.

૮. રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે શું કરવું?

(૧) સંપીને કામ કરવું.

જ્યારે કોઈ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે ગામના આગેવાનોએ તથા દરેક કુટુંબના વડીલોએ શું કરવું? ગામડાંની તંદુરસ્તી જાળવવા માટે આ બહુ અગત્યની બાબત છે. ગામના લોકો ગમે તેટલી કાળજી રાખે, તો પણ કેટલાક રોગ એવા છે કે ફેલાયા વગર રહે નહિ, કારણકે કોઈ કોઈ રોગ આપણી પાસેના ગામવાળાની બેદરકારીથી આવે છે. પરંતુ ઇંગ્લાંડની માફક આપણા દેશમાં બધાં ગામડાંના લોકો સંપ કરીને કાળજી રાખે તો કોઈ પણ રોગ ફેલાય નહિ. પણ બધાં ગામ સ્વચ્છ રહેતાં નથી, તેથીજ સ્વચ્છ રહેતાં હોય તેવાં ગામમાં પણ રોગ ફેલાય છે. માટે ગામના આગેવાનોએ તથા ગામના લોકોએ એવો પ્રસંગ આવે ત્યારે શું કરવું, તેનો આગળથીજ વિચાર કરી રાખવો જોઈએ.

(૨) પાળવાના નિયમો.

જ્યારે કોઈ રોગ ફાટી નીકળે ત્યારે નીચેના નવ નિયમ બને તેટલી સખ્તાઇથી પાળવા :—

(૧) જે ગામમાં રોગ ચાલતો હોય ત્યાંથી કોઈ માણસ આવે, તો તેને આપણા ગામમાં પેસવા દેવો નહિ.

(૨) શીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો બધાંએ શીતળા કઢાવવા.

(૩) કોલેરા ચાલતો હોય, તો ઉકાળ્યા વિના પાણી ન પીવું.

(૪) ચેપી તાવનો વાવડ હોય, તો માકણ અને જુનો નાશ કરવો.

(૫) દરેક જણે પોતાનું ઘર તથા વાડો સાફ કરવાં અને બને તો ચુનો દેવો.

(૬) દરેક માણસે પોતાના ઘરનાં ખાવાપીવાનાં તથા રાંધવાનાં વાસણ અને બેડાં વગેરેને માંજીને સાફ કરવાં.

(૭) રસ્તા રોજ વળાવવા અને ભેજવાળી જગાએ તેમજ ખાડાખાબોચીઆંમાં માટી પુરવી.

(૮) સૌએ પોતાના ખાનપાન સંબંધમાં ખુબ કાળજી રાખવી.

(૯) ગરીબ માણસોને આ નિયમ પાળવામાં મદદ કરવી.

સવાલો.

(૧) હિન્દુસ્તાનમાં મરણપ્રમાણ કેમ ઘણું છે?

(૨) ગામડાંની તંદુરસ્તી જાળવવાની જરૂર વિષે વિસ્તારથી લખો.

(૩) જંતુઓથી રોગ કેવી રીતે પેદા થાય છે તે સમજાવો.

(૪) કઇ કઈ જગાએ રોગના જંતુ જણાય છે?
(૫) કઇ કઇ જગાએ જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે?
(૬) આપણી આજુબાજુની કઇ કઈ જગાઓ હમેશાં સાફ રાખવી જોઈએ? (જગાઓનાં નામ આપો.)
(૭) તંદુરસ્તી માટે ઘર કેવાં જોઇએ?
(૮) વાડો તંદુરસ્તી જળવાય તેવો કરવાને શું કરવું?
(૯) ગામના રસ્તા કેવા જોઈએ, તેનું વર્ણન કરો.
(૧૦) જાજરૂ વિષે જે જાણતા હો તે બધું કહો.
(૧૧) માખીઓ શું શું નુકસાન કરે છે, તે વિસ્તારથી વર્ણવો.
(૧૨) ન્હાવાનો તંદુરસ્તી સાથે શું સંબંધ છે?
(૧૩) કપડાં સ્વચ્છ રાખવાની શું જરૂર છે?
(૧૪) શરીર માટે કયા બે પદાર્થ સારા જોઈએ?
(૧૫) પાણી સ્વચ્છ કેવી રીતે રાખી શકાય, તે વિસ્તારથી સમજાવો.
(૧૬) સારા (તંદુરસ્તી આપનાર) ખોરાક વિષે જે જાણતા હો તે કહો.
(૧૭) ગામડાંની તંદુરસ્તી માટે કોણ જવાબદાર છે?
(૧૮) બધા લોકોએ કેવી રીતે સંપીને કામ કરવું?
(૧૯) શ્રીમંતો અને કેળવાએલાની શું ફરજ છે?
(૨૦) કોઇ પણ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે કયા ૯ નિયમ પાળવા જોઈએ?